

## Lắng nghe nội tâm

ISSN: 2734-9195 14:30 12/01/2026

Trong nhịp điệu chậm rãi, nhẹ như hơi thở, con người học cách lắng nghe nội tâm, biết trân trọng sự sống và sống an hòa hơn giữa thế giới nhiều biến động. Đó cũng chính là giá trị bền lâu mà thơ Phật giáo mang lại cho đời sống xã hội.

*Trăng soi vào khúc nhạc thiền*

*Tâm an tĩnh lặng nỗi phiền rời xa*

*Tiếng đàn nhẹ thoảng hương hoa*

*Như lời kinh tụng ngân nga cõi lòng.*

Trong nhịp sống hối hả của xã hội hiện đại, con người dường như bị cuốn vào guồng quay không ngừng nghỉ của công việc, học tập và áp lực vô hình. Giữa dòng chảy ấy, thơ Phật giáo hiện diện như một khoảng lặng cần thiết, giúp con người sống chậm lại để soi chiếu chính mình, tìm về những giá trị bền vững của yêu thương, thấu hiểu.



Hình minh họa được tạo bởi AI

Khác với nhiều thể loại văn chương chú trọng kỹ thuật biểu đạt, thơ Phật giáo thường chọn lối biểu đạt dung dị, dễ hiểu, nhưng ẩn chứa trong đó là tinh thần từ bi, trí tuệ. Mỗi bài thơ như một lời nhắc dịu dàng về sự tỉnh thức, giúp con người buông bớt những xao động, để tâm hồn trở nên an nhiên hơn.

Giá trị nổi bật của thơ Phật giáo là khả năng đánh thức lòng trắc ẩn trong con người. Từ những hình ảnh quen thuộc của đời sống và thiên nhiên, thơ khơi gợi sự cảm thông với nỗi khổ của tha nhân, nuôi dưỡng thái độ sẻ chia, bao dung. Lòng từ bi trong thơ còn lan tỏa đến muôn loài và mọi sự sống xung quanh.

Nhiều bài thơ không trực tiếp giảng giải giáo lý, mà gửi gắm thông điệp qua những chi tiết rất đời: chiếc lá rơi, giọt sương sớm hay tiếng chuông chùa ngân vang giữa làng quê... Chính sự giản dị ấy giúp người đọc dễ tiếp nhận những suy ngẫm sâu xa về nhân quả, vô thường và ý nghĩa của việc sống chậm, sống tỉnh thức giữa cuộc đời.

Trong bối cảnh xã hội ngày nay, khi con người dễ rơi vào trạng thái cô đơn và đời sống tinh thần có nguy cơ khô cạn, thơ Phật giáo càng cho thấy vai trò tích cực. Không chỉ là một thể loại văn học mang màu sắc tôn giáo, thơ còn như một liệu pháp tinh thần, góp phần nuôi dưỡng tâm thiện và giúp con người xây dựng nền tảng nội tâm cân bằng.

Đọc thơ Phật giáo không đơn thuần là thưởng thức câu chữ, mà là hành trình quay về với chính mình. Trong nhịp điệu chậm rãi, nhẹ như hơi thở, con người học cách lắng nghe nội tâm, biết trân trọng sự sống và sống an hòa hơn giữa một thế giới nhiều biến động. Đó cũng chính là giá trị bền lâu mà thơ Phật giáo mang lại cho đời sống xã hội.

Tác giả: **Trà Bình**